

## 今からすぐに始められる養生法



今回は、

「爪の生え際を刺激しよう!」です。

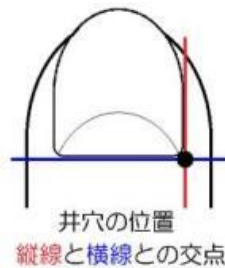
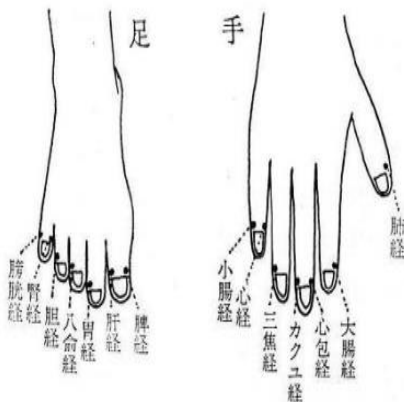


# じょうあん養生通信 (vol.12)

東洋医学では、爪の生え際にある経穴(ツボ)を井穴(せいけつ)といい、古典書は、「脈気が出(いずる)ところ」として、心窩部(みぞおち付近)の膨満感や緊張を治める経穴と説いています。

また昨今、東洋医学に関心を示すドクター等が、自律神経・運動神経・知覚神経(痛み・しびれ)に関する症状に対し、井穴への刺激が有効であるとの臨床報告を発表しています。

井穴の位置さえ分かれば、もむ・押圧するだけで効果がありますので、是非、毎日おこなってください。



イラスト出典 「心と身体のツボさんブログ」

「経絡-臓器機能測定器について本山博著」

井穴は左図のように両手足の爪の生え際(甲角)で、ややくぼんだ所にあります。もむ・指圧のほか、楊枝の頭など鋭がっていない棒などで刺激してください。  
\*末梢の血行も良くなります。

東洋医学／はり・きゅうは、

身体に流れる“氣”を調整し、身体の緊張をほぐし、こころを癒します。

- \* 刺激に弱い方へは、刺さない鍼(はり)、心地よいお灸(きゅう)コースもあります。
- \* 身体の不調でお困りの方は、遠慮なく下記までご相談ください。

滋養庵(じょうあん)はり・きゅう院

お問合せ・ご予約

電話 044-930-0184

メール jiyouan@ae.auone-net.jp

HPからもお問合せできます

「滋養庵」で検索してください

\* 鍼灸コース基本コース(50分程度)

料金3,000円

後期高齢者・学生は2,000円

\* お灸のみコース(30分程度) 料金2,000円

\* 診療時間(予約優先)

月～金 9時～19時(受付)

土 10時～17時(受付)

(休診 日・祝祭)